

# 守谷ボランティア NEWS

2023年3月号(毎月1日発行)



<発行> 守谷市民活動支援センター  
〒302-0119 守谷市御所ヶ丘5丁目25番1  
守谷市市民交流プラザ2階  
電話: 0297-46-3370 FAX: 0297-46-3320  
Email: moriyaborantia1@themis.ocn.ne.jp  
ホームページURL: <https://moriya-cac.org/>  
開館時間: 午前10時～午後6時(午後9時まで延長可)  
休館日: 月曜日、年末年始

## 受講者募集 パソコン講習会

- 期間 4月～令和6年3月(毎月2回開催)
- 受講料 1,000円/月
- 会場 市民活動支援センター会議室
- 申込方法  
3月24日(金)までに、市民活動支援センター窓口で申し込む(電話申込不可)
- 持ち物 ノートパソコン(貸出可)  
※詳細は下記の団体にお問い合わせください。

### ITサポート守谷

●問合せ先 市村 ☎45-3877

【初級】▶日時 水曜日 10:00～12:00

【中級】▶日時 日曜日 10:00～12:00

### パソコン・守谷

●問合せ先 大川 ☎48-7175

【初級】▶日時 日曜日 13:00～14:30

▶定員 10人

▶内容 パソコン基本操作、Word・Excel・インターネット・スマホ・デジカメなどの入門  
※テキスト代(3冊)3,300円

【中級】▶日時 日曜日 14:45～16:15

▶定員 15人

▶内容 初級を修了した程度の方が対象で、Word・Excelの基礎から実践まで  
※テキスト代(2冊)1,980円

## 初心者講座「植物と暮らす健康ライフ」

植物を扱うことは科学的にストレス緩和効果があります。前半は「植物と健康について」や「育て方」を学び、後半は実践します。植物を取り入れて、健康的な生活を目指してみませんか。ぜひご参加ください。

- 日時 10:30～12:00(全3回)
  - ①4月15日(土) 多肉植物の寄せ植え
  - ②5月6日(土) テラリウム作り
  - ③5月20日(土) ルームスプレー・入浴剤作り



- 会場 市民活動支援センター 会議室
- 講師 高橋真美  
(園芸療法士、グリーンアドバイザー、フラワーデザイン講師)
- 材料費 4,500円(全3回分) 初回に徴収します
- 定員 16人
- 申込方法 3月17日(金)以降に Web から申し込む  
※3回すべて参加できる方を優先します
- 主催・申込・問合せ先 市民活動支援センター



申込フォーム

## 登録団体活動情報 3月

各団体の活動予定は変更になる場合があります。事前に各問合せ先にご確認ください。

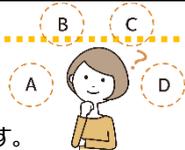
| 団体名                    | 場所               | 活動日                            | 問合せ先             |
|------------------------|------------------|--------------------------------|------------------|
| 手話サークルふれあい 手話の学習・交流    | 中央図書館・中央公民館      | 毎週金曜日(第5金曜日は休み)<br>10:00～12:00 | 川畑 090-6500-0266 |
| 守谷駅前クリーンズ 守谷駅前ゴミ拾い     | 守谷駅西口広場(階段下集合)   | 第3(日) 9:00～10:00               | 会田 090-3335-7227 |
| 大柏里山の会 谷津田の草刈り、ゴミの回収作業 | 大柏下ケ戸(元はるにわかフェ前) | 第2(日) 9:00～11:00               | 高木 090-1268-0269 |
| 立沢里山の会 里山整備            | 立沢里山             | 第3(土) 9:00～12:00               | 市民活動支援センター       |

## 助成金情報 \*内容は変更になる場合があります。各HPをご確認ください。

|          |   |
|----------|---|
| 環境・社会教育  | ～3/15 令和5年度の緑の募金 一般公募事業<br>公益社団法人 国土緑化推進機構<br><a href="https://www.green.or.jp/">https://www.green.or.jp/</a>               |
| 医療・福祉    | ～3/29 第35回NHK厚生文化事業団地域福祉を支援する「わかば基金」<br>社会福祉法人 NHK 厚生文化事業団<br><a href="https://www.npwo.or.jp/">https://www.npwo.or.jp/</a> |
| 地域・まちづくり | ～3/31 令和5年度街なか再生助成金<br>公益財団法人 区画整理促進機構<br><a href="https://www.sokusin.or.jp/">https://www.sokusin.or.jp/</a>               |

## 編集後記

現代人が1日に受け取る情報量は、平安時代の一生分であり江戸時代の1年分と言われています。人間の脳がもつ情報を受けとる能力は、平安時代から変化はないそうです。受けとれる容量は同じなのに、入ってくる情報は増え続けています。情報が少ない時代は、1つの情報から、時間をかけて想像したり考えたりする余裕がありましたが、今は情報を得ようとするとほぼ無限にあります。受け取るだけで、想像や考えるということに至っていないように思います。想像力は、対人関係を良くしたり、仕事をスムーズに進めるうえで、非常に大事な能力です。思考力を高めるためには、受け取った情報に対し「なぜ?」と深く掘り下げ、因果関係を捉えることを習慣づけていくことが大切です。





# こんにちは！守谷のボランティアさん

## 「料理ベジタブル」の特製キムチづくりに参加しました

2022年11月26日 土曜日 10時00分から12時30分

@郷州公民館

「料理ベジタブル」がキムチを作るという話を嗅ぎつけて郷州公民館の調理実習室に伺いました。

毎月第4土曜日にいろいろな料理を楽しくワイワイと作っているとのこと。当日は10名のメンバーが参加しました。今回のメニューはキムチ。材料の種類が多いので、大勢で素材を分け合うというのはとても賢いやり方ですね。

| 材料               | 量    | 単位 |
|------------------|------|----|
| キムチベース(生) (100g) | 100g | 1袋 |
| イカの塩辛            | 1袋   | 1袋 |
| 干しエビ             | 1袋   | 1袋 |
| 卵の塩辛             | 1袋   | 1袋 |
| ニンニク             | 1袋   | 1袋 |
| 大根               | 1袋   | 1袋 |
| 白菜               | 1袋   | 1袋 |
| 生姜               | 1袋   | 1袋 |
| ニンニク             | 1袋   | 1袋 |
| 醤油               | 1袋   | 1袋 |
| 酒                | 1袋   | 1袋 |
| 砂糖               | 1袋   | 1袋 |

おいしいキムチのレシピ

さあ料理開始。ダイコン、ニンジンの千切りから始まり、リンゴ、玉ねぎのすりおろしを加え、ボールの中でキムチベースや干しエビなどとかきまぜます。特にお勧めの隠し味は、熟した柿とイカの塩辛です。

メンバーの方々は手際良く、タタタタタン♪という軽快なリズムで千切りが進みます。私だけはザク！・ザク！・ザク！と重たい音頭を奏でていたところ、見かねた木本さんがゴツソリ手伝ってくれました（感謝！）。玉ねぎのすりおろして、想像以上に重労働で、泣けました。



料理の様子

材料さえ切ってしまうと、あとはひたすらかき混ぜるのみ。この作業は私でもベテランメンバーさん並みにできたらと思っています。

持参したタッパー2個には入りきれないほどのキムチが完成しました。2~3日冷蔵庫で味をなじませると抜群に美味しくなりました。さらにキュウリを加えてオイキムチにすると格別で、2週間ほどビールのお供には困らず、大変美味しくいただきました。

料理の後のお楽しみが食事会。出来立てのキムチを白菜漬けに合わせた即席キムチと、炊き込みご飯、里芋のお椀、大根とからし菜の朝漬けが本日のメニューです。



昼食

「料理ベジタブル」では全員で昼食を楽しんでから、後片付けを行うとのこと。昼食時のおしゃべりがメニューのもう一品となっているのですね。お食事会を含



料理ベジタブルの方々

めて、素敵な活動だと感じました。主に活動拠点としている郷州公民館が4月から改修工事に入ります。さらに、後継者がなかなか見つからずに困

っていることですが、楽しい活動をぜひ続けて欲しいものです。

取材時にハートがお椀に入っていました。心温まる歓迎、ありがとうございました。



ハートのお椀